回期制 体育館教室 第4期 (1~3月)

	曜日	教室名	時間	定 員	対象	受講料/回数	講師	運動レベル	内 容
	В	卓球教室/初級・中級	12:10~13:40	20名	高校生以上	12,100 円 / 11 回	つくば明光卓球クラブ	\Rightarrow	健康、コミュニケーション、楽しみが中心のクラスです。持ち方から丁寧に指導します。
	/3	卓球教室/中級・上級	14:00~15:30	20名	レベル判定合格者	12,100 円 / 11 回		$\Rightarrow \Rightarrow$	F、B、ツッツキ40回程ラリーが出来る方。下回転を上回転で両ハンド打てるように指導します。(※.1確認)
		シニアバドミントン	10:00~11:30	16名	50歳以上	10,890 円 / 11 回	阿部	\Rightarrow	初めての方や久しぶりにバドミントンを行う方にお勧めです。丁寧に楽しく指導します。
	火	はじめバドミントン① NEW	11:45~13:15	12名	高校生以上	10,890 円 / 11 回	芳賀	\Rightarrow	バドミントンがはじめての方・初級者の方対象です。※要ラケット
		ブレスストレッチ NEW	13:30~14:20	18名	高校生以上	10,890 円 / 11 回	宮下	\Rightarrow	呼吸の作用を使い、身体の奥の筋肉までしっかりとストレッチしていきます。肩こり、腰痛、姿勢などの改善にもおすすめです。
		レディースバレーボール教室	10:00~11:30	16名	高校生以上	9,900 円 / 10 回	Sun GAIA	\Rightarrow	基本を中心にゲームができる様指導します。
	水			1011	の女性	Э,900 IJ / IO E	Juli OAIA	~	未経験者大歓迎!!(9人制) つくばユナイテッドSun GAIAが指導。
		HIIT アスレティック	20:10~21:00	16名	高校生以上	9,900 円 / 10 回	今野		有酸素運動と筋トレを交互に行い、基礎代謝の向上、筋力UPを図ります。
大		バドミントン/中級	9:30~11:00	21名		13,200 円 / 12 回	平野	$\Rightarrow \Rightarrow$	各ストロークの名称が分かる方対象。
									基本~応用を行います。※要ラケット
人	木	バドミントン/初級①	11:10~12:40	21名	高校生以上	11,880 円 / 12 回	回 芳賀・小幡	\Rightarrow	│ │基本を中心にゲームができるように練習します。※要ラケット
	71 7	バドミントン/初級②	19:40~21:10	5名		13,200 円 / 12 回		\Rightarrow	至がたとしてにクームがことののうに派出しいう。
		バドミントン/中級・上級①	19:40~21:10	16名		13,200 円 / 12 回		$\Rightarrow \Rightarrow$	各ストロークの名称が分かる方対象。基本~応用を行います。
			19.40, 21.10	1041		13,200 1 / 12			※要ラケット、一度体験をしていただき指導員とお話しの上ご入会をお願いいたします。
		バドミントン/中級・上級②	9:30~11:00	16名	高校生以上	14,300 円 / 13 回	阿部	$\Rightarrow \Rightarrow$	各ストロークの名称が分かる方対象。基本~応用を行います。
		ノバーンドン/ 干水 上水(と)			问仪工火工	14,500 IJ / 15 E		WW	※要ラケット、一度体験をしていただき指導員とお話しの上ご入会をお願いいたします。
	4	シニアバドミントン/中級・上級	11:30~13:00	18名	55歳以上	12,870 円 / 13 回		$\Rightarrow \Rightarrow$	ゲームのできる方対象※要ラケット、一度体験をしていただき指導員とお話しの上ご入会をお願いいたします。
	117	はじめてバドミントン② NEW	13:10~14:40	12名		11,880 円 / 12 回	芳賀	\Rightarrow	バドミントンがはじめての方・初級者の方対象です。※要ラケット
		バドミントン	19:40~21:10	71夕	高校生以上	13,200 円 / 12 回	芳賀・佐々木	$\Rightarrow \Rightarrow$	各ストロークの名称が分かる方対象。
			19.40°~Z1.10	<u> </u>		13,200 [] / 12 [刀貝、江ベ小	$\mathcal{A} \mathcal{A}$	基本~応用を行います。※要ラケット

	曜日	教室名	時間	定 員	対象	受請	構料/回数	講師	内容
親	B	親子で元気体操①	10:00~10:50	18組	歩行開始~未就園児のお子様 と保護者	10,890	円 / 11 回	宮下	親子のスキンシップを第一に音楽に合わせてリズム体操をしたり、かけっこ、ボール遊びなど楽しみながら全身運動 し、リズム感や集中力を養います。
子	,,,	よちよち親子ビクス	11:00~11:50	16組	歩行開始〜未就園児のお子様 と保護者	10,890	円 / 11 回	小島	音楽に合わせた遊びの中で、歩く、跳ぶ、回る、バランス感覚など、体の使い方を学びます。ママは産後の筋コンディショニングや有酸素運動でリフレッシュしましょう。
	В	ジュニアバスケ/低学年	16:40~17:40	20名	小学1~3年生	10,890	円 / 11 回	アルボラーダ	これからバスケを始める初心者の方でも気軽にバスケに取り組めます。
	73	ジュニアバスケ/高学年	17:45~19:00	20名	小学4~6年生	12,100	円 / 11 回	プルハノ	楽しく上達しましょう!!アルボラーダが指導。
		トランポリン教室/幼児	15:30~16:30	25名	4歳以上の未就学児	10,890	円 / 11 回	TAC	大きなトランポリンでバランスや空中感覚を養います。(※.2確認)
	,1,	トランポリン教室/小学生	16:40~18:10	25名	小学生	15,730	円 / 11 回		
	X	ステップアップ体操教室/幼児	16:00~17:00	8名	4歳以上の未就学児	15,730	円 / 11 回		少人数制でじっくり体操(マット、鉄棒、とび箱)を指導いたします。
		ステップアップ体操教室/小学生	17:10~18:10	10名	小学生	15,730	円 / 11 回		
		体操教室/幼児①	15:30~16:30	25名	4歳以上の未就学児	12,100	円 / 10 回	TAC	マット 、跳び箱、鉄棒、トランポリンの練習を行います。
	水	体操教室/小学生①	16:35~17:35	30名	小学生	12,100	円 / 10 回		
子		体操教室/育成①	17:40~19:10	20名	コントロールテスト合格者(小学生~中学生)	16,500	円 / 10 回		小学生体操教室より難しい内容を実施します。(※.3確認)
تع ا		キッズサッカー	16:00~17:00	20名	4歳以上の未就学児	11,880	円 / 12 回	つくばFC	室内で行うため、天候に関係なく連続して練習ができます。つくばFCが指導。
も		Jr.サッカー(低学年)	17:00~18:00		小学1、2、3年生	11,880	円 / 12 回		
		Jr.サッカー(高学年)	18:00~19:00		小学4、5、6年生	11,880	円 / 12 回		
		体操教室/幼児②	15:30~16:30	25名	4歳以上の未就学児	15,730	円 / 13 回	TAC	マット 、跳び箱、鉄棒、トランポリンの練習を行います。
	金	体操教室/小学生②	16:35~17:35	30名	小学生	15,730	円 / 13 回		
		体操教室/育成②	17:40~19:10	20名	コントロールテスト合格者(小学生~中学生)	21,450	円 / 13 回		小学生体操教室より難しい内容を実施します。(※.3確認)
		からだづくり教室/U-7	8:00~9:00	15名	5 歳~7歳	12,100	円 / 10 回	福地	「速く走る・高く跳ぶ・遠くへ投げる」ことに挑戦することで「走・跳・投」の基本的な動きや技術を身につけよう!屋外
		からだづくり教室/U-10	9:15~10:15	15名	8歳~10歳	12,100	円 / 10 回	他也	で行うため,天候不良の場合は中止となり、中止分は返金いたします。
	日	マルチスポーツ教室/幼児	14:00~15:00	15名	4歳以上の未就学児	14,520	円 / 12 回		
		マルチスポーツ教室/小学生	15:15~16:15	20名	小学生	14,520	円 / 12 回	TAC	様々な球技の動きを取り入れて、基本的な身体の動かし方を指導します。
		ラート①	19:30~21:00	16名	身長140~185cm	15,730	円 / 11 回	山田、加藤	2 本のリングに入り真っ直ぐ転がる直転。
大人&子ども	火	ラート②	18:30~20:00	7名	の大人・子ども	15,730	円 / 11 回	山田	現役全日本大会出場選手が指導!

【休講教室】・1/29(日)、3/5(日)からだづくり教室/U-7、U-10 ・2/17(金)はじめてバドミントン②、バドミントン

【教室注意事項】

- レベル判定は卓球教室/初級・中級の時間で受けることが可能。レベル判定料(体験料)がかかります。
- 小学生はバッジテスト有。 3月14日(火)バッジテスト実施予定。別途検定料がかかります。
- 体操教室/育成(水・金) コントロールテスト実施日12月14日(水)17:45~18:15 参加料無料 12月5日(月)~申込開始。12月13日(火)締切。電話予約可。 今回の合格者のみ1月からご参加いただけます。

回期制 スタジオ教室 第4期(1~3月)

曜日 教室名	時間	定員	対象	受講料/回数	講師	運動レベル	, 内
ハワイアンダンス①初級	9:50~10:50	12名	高校生以上の女性	12,100 円 / 11 回	フラピカケ	r	女性対象。入門者、初心者、ゆっくり動きたい方対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。
ハワイアンダンス ②	11:00~12:00	12名		12,100 円 / 11 回		\Box	女性対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。
太極拳①	12:10~13:10			12,100 円 / 11 回	神原		呼吸に合わせて身体を動かし、芯(コア)の筋肉を鍛え姿勢を整えていきます。定式24~42式総合太極拳を行います。
月 エンジョイエアロ NEV				10,890 円 / 11 回			音楽に合わせて、様々なステップを楽しく踏んでいきます。
ZUMBA®1 NEW	15:30~16:20		高校生以上	10,890 円 / 11 回			ラテン音楽にのり、楽しく体を動かします。終了後は汗だく間違いなし!
トリートメントピラティス				12,100 円 / 11 回	今野		身体の不調や不具合をピラティストレーニングによって改善!正しい姿勢を目指しましょう。 左殿ま写動し窓し、左京下に従い、
HIIT ベーシック	20:50~21:40			10,890 円 / 11 回			有酸素運動と筋トレを交互に行い、基礎代謝の向上、筋力UPを図ります。
Goodmorning エアロ初級リ				10,890 円 / 11 回	=======================================		♥朝のリフレッシュ&健康増進の為の有酸素運動!!初心者の方向けで、かんたんなステップで効果的にエクササイズしていきます。
ピラティス&ヨガ①	9:50~10:50			12,100 円 / 11 回	高野		呼吸に合わせて体幹を鍛え、ボディバランスを整え心と体をリフレッシュ! 有酸素運動とキックボクシングや空手などの動きをリズムをつけて組み合わせた、格闘技ダンスエクササイズです。
★RHYTHM KICK exercis				12,100 円 / 11 回		\ \times	
プラナヨーガ (癒しヨガ)			高校生以上	12,100 円 / 11 回	宮下 図竪	\(\times_{\sqrt{\chi}}\)	呼吸法と様々なポーズで、身体の隅々を刺激し、心と体のコンディションを整えます。 妊娠経過が16週以上順調な妊婦の方対象にヨガを行います。妊娠経過証明書必要。HPよりDL可能です。受付にもご用意しております。助産師常駐。
火 マタニティヨガ スUMPA®® NEW	13:20~14:20			12,100 円 / 11 回	一		
ZUMBA®② NEW Beauty Body キックエクサ	14:30~15:30			12,100 円 / 11 回	—————————————————————————————————————		ダンスとエアロビクス/フィットネスを組み合わせた、汗のかける楽しいエクササイズです。 パンチとキックのコンビでシェイプアップ!皆で美しい体作りを目指しましょう。
イブニングヨガ	20:10~21:20			12,100 円 / 11 回 13,310 円 / 11 回			スクテとキックのコクヒモシェイプアック!自て美しい体作りを自指しよりよう。 基本的な立位とリラクゼーションポーズ。終わりに瞑想。
ストレッチ&ボディメンテ				9,900 円 / 10 回			基本的な立位とサブラとーションボース。終わりに映ぶ。 ヨガ、整体、気功法、コアトレーニング等をベースとし、身体機能向上の為の様々なトレーニングから構成されているプログラムです。
ピラティス&ヨガ②	9:50~10:50			11,000 円 / 10 回			可力、
★RHYTHM KICK exercise			高校生以上	11,000 円 / 10 回	高野		有酸素運動とキックボクシングや空手などの動きをリズムをつけて組み合わせた、格闘技ダンスエクササイズです。
かんたんエアロ	12:10~13:00			9,900 円 / 10 回			歩行動作を中心に、楽しく基本ステップを習得します。
産後骨盤エクササイズ	13:20~14:20		生後2ヶ月~1歳未満の赤ちゃんとママ	11,000 円 / 10 回			お子様を横に産後のお母様を対象に骨盤を調整します。
水はじめてのヨーガと呼吸流				11,000 円 / 10 回	岡野		アーサナで身体をほぐし、インド直伝の呼吸法で心をほぐし、一生涯元気で過ごせる心身づくりをめざします。 アーサナで身体をほぐし、インド直伝の呼吸法で心をほぐし、一生涯元気で過ごせる心身づくりをめざします。
ステップ NEW	16:40~17:40			11,000 円 / 10 回			音楽のリズムに合わせながら踏み台の昇降運動を行うエクササイズ。体力アップ、シェイプアップ効果あり!
HIIT THE BEAT by Breakletics				11,000 円 / 10 回	青木		自楽のリスムに占わせなから蹈み占の弁阵運動を11フエクリリイス。体力アップ、シエイフアップ効果のリ! (身体の機能を高める) + (高い脂肪燃焼効果が得られるという短期集中型トレーニング) + (クールなhiphopミュージック) を組み合わせたフィットネスコンテンツ。
STRONGNation™30 · ZUI			高校生以上	11,000 円 / 10 回	月小		音楽と動きが完全に一致した高強度のカーディオ&コンディションワークアウト。体力に合わせて改変できるのでどなたでも参加可能です。達成感を楽しみましょう!
大 骨盤調整エクササイズ	20:10~21:10			11,000 円 / 10 回	 岡野		一角盤を中心に調整していきます。
HIIT ビギナー	21:20~22:05			9,900 円 / 10 回	 一一 今野		初めての方でも安心!!有酸素運動と筋トレを交互に行い、基礎代謝の向上、筋力UPを図ります。
人 ハタヨガベーシック	9:40~10:50			14,520 円 / 12 回	 平井		アライメントを大切にしながら基本ポーズを中心に練習していきます。参加者にあわせて強度やレベルを調整しますので、どなたでも参加できます。
ラテンエアロ初級	11:00~10:00			13,200 円 / 12 回	 井上		ラテン系の音楽に合わせて楽しくエクササイズしませんか。
ベリーダンス	12:10~13:10			11,000 円 / 10 回	 ・ 蛭田		初めての方やブランクのある方でも楽しめるダンスです。女性らしいボディラインを目指したい方に最適です。冷え性、肩こり心身の安定に効果を発揮します!
木 ラ フ ス	14:40~15:40		高校生以上	13,200 円 / 12 回	————— 井上		軽快な音楽に合わせ、楽しくエクササイズを行います。初心者大歓迎です。
バレトン(ソール・シンセ				13,200 円 / 12 回			フィットネス、バレエ、ヨガの動きをバランスよく組み合わせたボディメイクエクササイズ。代謝アップやバランス能力、柔軟性の向上を目指します。
ZUMBA®3 NEW	20:10~21:10			13,200 円 / 12 回			ラーンドイン、パレエ、コグの動ととパックパの、MEの目がとだれ、イン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン
動けるからだをつくるピラ				11,880 円 / 12 回	鳥田		体の可動域を広げたい方、マットエクササイズが初めての方も大歓迎です。(初〜中級向け)
骨盤体操 NEW	9:10~10:00		——————————————————————————————————————	11,880 円 / 12 回		\Rightarrow	身体をリラックスさせて、骨盤周りの筋肉をほぐし、骨盤を本来の正しい位置に導きます。
ヨーガ	10:10~11:10		高校生以上	13,200 円 / 12 回	岡野	$\stackrel{\wedge}{\Longrightarrow}$	ご自身のペースでアーサナ(体位)を行うので、どなたでも参加できます。
				,			•
産後ヨガ	11:20~12:20	12名	生後2ヶ月~1歳未満の赤ちゃんとママ	13,200 円 / 12 回		\Rightarrow	お子様を横にお母様の出産後の体調を整えていきます。
産後ヨガ ハワイアンダンス③	11:20~12:20 13:20~14:20			13,200 円 / 12 回 14,300 円 / 13 回	フラピカケ		お子様を横にお母様の出産後の体調を整えていきます。 女性対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。
		12名		-		τ	
人ワイアンダンス ③	13:20~14:20) 12名) 12名	高校生以上の女性	14,300 円 / 13 回	フラピカケ 神原		女性対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。
金ハワイアンダンス③太極拳/初級	13:20~14:20 14:40~15:40 15:50~16:50	12名12名12名		14,300 円 / 13 回 14,300 円 / 13 回	神原		女性対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。 太極拳の入門クラスです。定式12〜24式を行います。はじめての方大歓迎!
金ハワイアンダンス③太極拳/初級太極拳②	13:20~14:20 14:40~15:40 15:50~16:50	12名12名12名12名	高校生以上の女性	14,300 円 / 13 回 14,300 円 / 13 回 14,300 円 / 13 回	神原 大川		女性対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。 太極拳の入門クラスです。定式12〜24式を行います。はじめての方大歓迎! 定式12〜24式、太極剣を行います。太極拳経験者におすすめのクラスです。
金ハワイアンダンス③太極拳/初級太極拳②シェイプキックボックス	13:20~14:20 14:40~15:40 15:50~16:50 20:10~21:10	12名12名12名12名14名	高校生以上の女性	14,300 円 / 13 回	神原 大川		女性対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。 太極拳の入門クラスです。定式12〜24式を行います。はじめての方大歓迎! 定式12〜24式、太極剣を行います。太極拳経験者におすすめのクラスです。 連続したパンチやキックのコンビでシェイプUPと体幹力UP!
金ハワイアンダンス③太極拳/初級太極拳②シェイプキックボックスタイ式ヨガ	$13:20\sim14:20$ $14:40\sim15:40$ $15:50\sim16:50$ $20:10\sim21:10$ $21:20\sim22:10$ $7:30\sim8:20$	12名12名12名12名14名11名	高校生以上の女性	14,300 円 / 13 回 12,870 円 / 13 回	神原 大川 岡野		女性対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。 太極拳の入門クラスです。定式12〜24式を行います。はじめての方大歓迎! 定式12〜24式、太極剣を行います。太極拳経験者におすすめのクラスです。 連続したパンチやキックのコンビでシェイプUPと体幹カUP! 体の疲れを取り身体をほぐしバランスを整え柔軟性をUPさせる教室です。
金ハワイアンダンス③太極拳/初級太極拳②シェイプキックボックスタイ式ヨガ朝ヨガ	13:20~14:20 14:40~15:40 15:50~16:50 20:10~21:10 21:20~22:10 7:30~8:20 3ガ 8:50~9:40	12名12名12名12名14名14名	高校生以上の女性高校生以上	14,300 円 / 13 回 12,870 円 / 13 回 10,890 円 / 11 回	神原 大川 岡野		女性対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。 太極拳の入門クラスです。定式12~24式を行います。はじめての方大歓迎! 定式12~24式、太極剣を行います。太極拳経験者におすすめのクラスです。 連続したパンチやキックのコンビでシェイプUPと体幹カUP! 体の疲れを取り身体をほぐしバランスを整え柔軟性をUPさせる教室です。 朝から心も身体もリフレッシュしましょう。 呼吸に合わせて体幹を鍛え、ボディバランスを整えます。新鮮な朝を迎えましょう! 美しさを目的とした姿勢改善&メリハリのある女性らしい筋肉美にbodymakeしていくクラス
A	13:20~14:20 14:40~15:40 15:50~16:50 20:10~21:10 21:20~22:10 7:30~8:20 3ガ 8:50~9:40 se 旬 9:50~10:40	12名12名12名14名14名12名	高校生以上の女性	14,300 円 / 13 回 12,870 円 / 13 回 10,890 円 / 11 回 10,890 円 / 11 回	神原 大川 岡野	↑ ↑ <	女性対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。 太極拳の入門クラスです。定式12~24式を行います。はじめての方大歓迎! 定式12~24式、太極剣を行います。太極拳経験者におすすめのクラスです。 連続したパンチやキックのコンビでシェイプUPと体幹カUP! 体の疲れを取り身体をほぐしバランスを整え柔軟性をUPさせる教室です。 朝から心も身体もリフレッシュしましょう。 呼吸に合わせて体幹を鍛え、ボディバランスを整えます。新鮮な朝を迎えましょう! 美しさを目的とした姿勢改善&メリハリのある女性らしい筋肉美にbodymakeしていくクラス 有酸素運動とキックボクシングや空手などの動きをリズムをつけて組み合わせた、格闘技ダンスエクササイズです。
 金 ハワイアンダンス③ 太極拳/初級 太極拳② シェイプキックボックスタイ式ヨガ 朝ヨガ モーニングピラティス&= 美BODYMAKE exercises ★RHYTHM KICK exercises 姿勢改善ヨガ 	13:20~14:20 14:40~15:40 15:50~16:50 20:10~21:10 21:20~22:10 7:30~8:20 3 8:50~9:40 se	12名12名12名14名14名12名12名14名	高校生以上の女性高校生以上	14,300 円 / 13 回 12,870 円 / 13 回 10,890 円 / 11 回 10,890 円 / 11 回 10,890 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回	神原 大川 岡野 高野		女性対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。 太極拳の入門クラスです。定式12~24式を行います。はじめての方大歓迎! 定式12~24式、太極剣を行います。太極拳経験者におすすめのクラスです。 連続したパンチやキックのコンビでシェイブUPと体幹カUP! 体の疲れを取り身体をほぐしバランスを整え柔軟性をUPさせる教室です。 朝から心も身体もリフレッシュしましょう。 呼吸に合わせて体幹を鍛え、ボディバランスを整えます。新鮮な朝を迎えましょう! 美しさを目的とした姿勢改善&メリハリのある女性らしい筋肉美にbodymakeしていくクラス 有酸素運動とキックボクシングや空手などの動きをリズムをつけて組み合わせた、格闘技ダンスエクササイズです。 ヨガのポーズで骨盤の歪みや肩こり・腰痛を解消し、姿勢改善&全身の引き締めに効果的!
 金 ハワイアンダンス③ 太極拳/初級 太極拳② シェイプキックボックス タイ式ヨガ 朝ヨガ モーニングピラティス&= 美BODYMAKE exercises ★RHYTHM KICK exercises 	13:20~14:20 14:40~15:40 15:50~16:50 20:10~21:10 21:20~22:10 7:30~8:20 3ガ 8:50~9:40 se★③ 9:50~10:40 se★③ 10:50~11:50 12:00~13:00 13:10~14:10	12名12名12名14名14名12名12名12名12名	高校生以上の女性高校生以上	14,300 円 / 13 回 12,870 円 / 13 回 10,890 円 / 11 回 10,890 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回	神原 大川 岡野		女性対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。 太極拳の入門クラスです。定式12~24式を行います。はじめての方大歓迎! 定式12~24式、太極剣を行います。太極拳経験者におすすめのクラスです。 連続したパンチやキックのコンビでシェイプUPと体幹カUP! 体の疲れを取り身体をほぐしバランスを整え柔軟性をUPさせる教室です。 朝から心も身体もリフレッシュしましょう。 呼吸に合わせて体幹を鍛え、ボディバランスを整えます。新鮮な朝を迎えましょう! 美しさを目的とした姿勢改善&メリハリのある女性らしい筋肉美にbodymakeしていくクラス 有酸素運動とキックボクシングや空手などの動きをリズムをつけて組み合わせた、格闘技ダンスエクササイズです。 ヨガのポーズで骨盤の歪みや肩こり・腰痛を解消し、姿勢改善&全身の引き締めに効果的! 美しく動くために必要な筋肉を鍛え、ボディラインを整えます!姿勢や身のこなしがキレイに!!
 金 ハワイアンダンス③ 太極拳/初級 太極拳② シェイプキックボックス タイ式ヨガ 朝ヨガ モーニングピラティス&= 美BODYMAKE exercis ★RHYTHM KICK exercis 姿勢改善ヨガ 骨盤スリムピラティス 代謝アップピラティス(体幹強化・障 	13:20~14:20 14:40~15:40 15:50~16:50 20:10~21:10 21:20~22:10 7:30~8:20 3ガ 8:50~9:40 se★③ 9:50~10:40 se★③ 10:50~11:50 12:00~13:00 13:10~14:10	12名12名12名14名14名12名12名14名10名	高校生以上高校生以上	14,300 円 / 13 回 12,870 円 / 13 回 10,890 円 / 11 回 10,890 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 11,880 円 / 12 回	神原 大 岡 高 野 大庭	ア ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	女性対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。 太極拳の入門クラスです。定式12~24式を行います。はじめての方大歓迎! 定式12~24式、太極剣を行います。太極拳経験者におすすめのクラスです。 連続したパンチやキックのコンビでシェイブUPと体幹カUP! 体の疲れを取り身体をほぐしバランスを整え柔軟性をUPさせる教室です。 朝から心も身体もリフレッシュしましょう。 呼吸に合わせて体幹を鍛え、ボディバランスを整えます。新鮮な朝を迎えましょう! 美しさを目的とした姿勢改善&メリハリのある女性らしい筋肉美にbodymakeしていくクラス 有酸素運動とキックボクシングや空手などの動きをリズムをつけて組み合わせた、格闘技ダンスエクササイズです。 ヨガのポーズで骨盤の歪みや肩こり・腰痛を解消し、姿勢改善&全身の引き締めに効果的! 美しく動くために必要な筋肉を鍛え、ボディラインを整えます!姿勢や身のこなしがキレイに!! 適度な筋肉をつけ、引き締まった身体と健康な美しさを手に入れる。前向きなココロを作るクラスです。
金	13:20~14:20 14:40~15:40 15:50~16:50 20:10~21:10 21:20~22:10 7:30~8:20 3ガ 8:50~9:40 se★③ 9:50~10:40 se★③ 10:50~11:50 12:00~13:00 13:10~14:10 8:40~9:30	12名12名12名14名14名12名12名12名12名12名12名	高校生以上の女性高校生以上	14,300 円 / 13 回 12,870 円 / 13 回 10,890 円 / 11 回 10,890 円 / 11 回 10,890 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 11,880 円 / 12 回 13,200 円 / 12 回	神原 大 大 町 高 荒 大 高 大 高	ア ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	女性対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。 太極拳の入門クラスです。定式12~24式を行います。はじめての方大歓迎! 定式12~24式、太極剣を行います。太極拳経験者におすすめのクラスです。 連続したパンチやキックのコンビでシェイプUPと体幹カUP! 体の疲れを取り身体をほぐしパランスを整え柔軟性をUPさせる教室です。 朝から心も身体もリフレッシュしましょう。 呼吸に合わせて体幹を鍛え、ボディパランスを整えます。新鮮な朝を迎えましょう! 美しさを目的とした姿勢改善&メリハリのある女性らしい筋肉美にbodymakeしていくクラス 有酸素運動とキックボクシングや空手などの動きをリズムをつけて組み合わせた、格闘技ダンスエクササイズです。 ヨガのボーズで骨盤の歪みや肩こり・腰痛を解消し、姿勢改善&全身の引き締めに効果的! 美しく動くために必要な筋肉を鍛え、ボディラインを整えます!姿勢や身のこなしがキレイに!! 適度な筋肉をつけ、引き締まった身体と健康な美しさを手に入れる。前向きなココロを作るクラスです。 簡単なダンス要素を含むエアロビクスとZUMBAをおこなうクラスです。(初~中級向け)
 金 ハワイアンダンス③ 太極拳/初級 太極拳② シェイプキックボックス タイ式ヨガ 朝ヨガ モーニングピラティス&= 美BODYMAKE exercis ★RHYTHM KICK exercis 姿勢改善ヨガ 骨盤スリムピラティス 代謝アップピラティス (体幹強化・障 	13:20~14:20 14:40~15:40 15:50~16:50 20:10~21:10 21:20~22:10 7:30~8:20 3ガ 8:50~9:40 se★③ 9:50~10:40 se★③ 10:50~11:50 12:00~13:00 13:10~14:10	12名12名12名14名14名12名12名12名12名12名12名	高校生以上高校生以上	14,300 円 / 13 回 12,870 円 / 13 回 10,890 円 / 11 回 10,890 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 11,880 円 / 12 回	神原 大 岡 高 野 大庭	ア ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	女性対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。 太極拳の入門クラスです。定式12~24式を行います。はじめての方大歓迎! 定式12~24式、太極剣を行います。太極拳経験者におすすめのクラスです。 連続したパンチやキックのコンビでシェイプUPと体幹カUP! 体の疲れを取り身体をほぐしバランスを整え柔軟性をUPさせる教室です。 朝から心も身体もリフレッシュしましょう。 呼吸に合わせて体幹を鍛え、ボディバランスを整えます。新鮮な朝を迎えましょう! 美しさを目的とした姿勢改善&メリハリのある女性らしい筋肉美にbodymakeしていくクラス 有酸素運動とキックボクシングや空手などの動きをリズムをつけて組み合わせた、格闘技ダンスエクササイズです。 ヨガのポーズで骨盤の歪みや肩こり・腰痛を解消し、姿勢改善&全身の引き締めに効果的! 美しく動くために必要な筋肉を鍛え、ボディラインを整えます!姿勢や身のこなしがキレイに!! 適度な筋肉をつけ、引き締まった身体と健康な美しさを手に入れる。前向きなココロを作るクラスです。
 ★極拳/初級 太極拳② シェイプキックボックスタイ式ヨガ 朝ヨガ モーニングピラティス&ラ 美BODYMAKE exercis ★RHYTHM KICK exercis 姿勢改善ヨガ 骨盤スリムピラティス 代謝アップピラティス(体幹強化・障Enjoyダンスエアロ&ZUMBA 	13:20~14:20 14:40~15:40 15:50~16:50 20:10~21:10 21:20~22:10 7:30~8:20 3ガ 8:50~9:40 9:50~10:40 se★③ 10:50~11:50 12:00~13:00 13:10~14:10 13:10~14:10 13:10~11:00 11:10~12:10	12名12名12名14名14名12名12名12名12名12名12名	高校生以上高校生以上	14,300 円 / 13 回 12,870 円 / 13 回 10,890 円 / 11 回 10,890 円 / 11 回 10,890 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 11,880 円 / 12 回 13,200 円 / 12 回	神原 大 大 町 高 荒 大 高 大 高	ア ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	女性対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。 太極拳の入門クラスです。定式12~24式を行います。はじめての方大歓迎! 定式12~24式、太極剣を行います。太極拳経験者におすすめのクラスです。 連続したパンチやキックのコンビでシェイブUPと体幹カUP! 体の疲れを取り身体をほぐしパランスを整え柔軟性をUPさせる教室です。 朝から心も身体もリフレッシュしましょう。 呼吸に合わせて体幹を鍛え、ボディバランスを整えます。新鮮な朝を迎えましょう! 美しさを目的とした姿勢改善&メリハリのある女性らしい筋肉美にbodymakeしていくクラス 有酸素運動とキックボクシングや空手などの動きをリズムをつけて組み合わせた、格闘技ダンスエクササイズです。 ヨガのボーズで骨盤の歪みや肩こり・腰痛を解消し、姿勢改善&全身の引き締めに効果的! 美しく動くために必要な筋肉を鍛え、ボディラインを整えます!姿勢や身のこなしがキレイに!! 適度な筋肉をつけ、引き締まった身体と健康な美しさを手に入れる。前向きなココロを作るクラスです。 簡単なダンス要素を含むエアロビクスとZUMBAをおこなうクラスです。(初~中級向け)
 金 ハワイアンダンス③ 太極拳/初級 太極拳② シェイプキックボックス タイ式ヨガ 朝ヨガ モーニングピラティス&= ★RHYTHM KICK exercis 姿勢改善ヨガ 骨盤スリムピラティス 代謝アップピラティス (体幹強化・障 Enjoyダンスエアロ& Z UMB A ミュージックヨガ 	13:20~14:20 14:40~15:40 15:50~16:50 20:10~21:10 21:20~22:10 7:30~8:20 3ガ 8:50~9:40 9:50~10:40 se★③ 10:50~11:50 12:00~13:00 13:10~14:10 13:10~14:10 13:10~11:00 11:10~12:10	12名12名12名12名14名12名12名12名12名12名12名12名	高校生以上の女性高校生以上高校生以上高校生以上	14,300 円 / 13 回 12,870 円 / 13 回 10,890 円 / 11 回 10,890 円 / 11 回 10,890 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 11,880 円 / 12 回 13,200 円 / 12 回 13,200 円 / 12 回	神原 大 岡 高 荒 大 嶌 宮 下		女性対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。 太極拳の入門クラスです。定式12~24式を行います。はじめての方大歓迎! 定式12~24式、太極剣を行います。太極拳経験者におすすめのクラスです。 連続したパンチやキックのコンビでシェイプUPと体幹カUP! 体の疲れを取り身体をほぐしバランスを整え柔軟性をUPさせる教室です。 朝から心も身体もリフレッシュしましょう。 呼吸に合わせて体幹を鍛え、ボディバランスを整えます。新鮮な朝を迎えましょう! 美しさを目的とした姿勢改善&メリハリのある女性らしい筋肉美にbodymakeしていくクラス 有酸素運動とキックボクシングや空手などの動きをリズムをつけて組み合わせた、格闘技ダンスエクササイズです。 ヨガのポーズで骨盤の歪みや肩こり・腰痛を解消し、姿勢改善&全身の引き締めに効果的! 美しく動くために必要な筋肉を鍛え、ボディラインを整えます!姿勢や身のこなしがキレイに!! 適度な筋肉をつけ、引き締まった身体と健康な美しさを手に入れる。前向きなココロを作るクラスです。 簡単なダンス要素を含むエアロビクスとZUMBAをおこなうクラスです。(初~中級向け)
 金 ハワイアンダンス③ 太極拳/初級 太極拳② シェイプキックボックスタイ式ヨガ 朝ヨガ モーニングピラティス&= 美BODYMAKE exercis ★RHYTHM KICK exercis 姿勢改善ヨガー骨盤スリムピラティス 代謝アップピラティス(体幹強化・障害njoyダンスエアロ& Z UMB A ミュージックヨガ 曜日 教室名 ** 月 赤ちやん親子ビクス 	13:20~14:20 14:40~15:40 15:50~16:50 20:10~21:10 21:20~22:10 7:30~8:20 3:50~9:40 9:50~10:40 se★③ 10:50~11:50 12:00~13:00 13:10~14:10 13:10~14:10 13:10~14:10 13:20~14:20	12名 12名 12名 12名 14名 14名 12名 12名 12名 12名 10名 12名 12名 10名 12名	高校生以上の女性 高校生以上 高校生以上 高校生以上 を 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	14,300 円 / 13 回 12,870 円 / 13 回 10,890 円 / 11 回 10,890 円 / 11 回 10,890 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 11,880 円 / 12 回 13,200 円 / 11 回	神の大岡の高荒大原宮の神の大人には一大大人の一大大人の一大大人の一大人の一大人の一大人の一大人の一大人の一大人の一	7 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	女性対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。 太極拳の入門クラスです。定式12~24式を行います。はじめての方大歓迎! 定式12~24式、太極剣を行います。太極拳経験者におすすめのクラスです。 連続したパンチやキックのコンビでシェイプUPと体幹力UP! 体の疲れを取り身体をほぐしバランスを整え柔軟性をUPさせる教室です。 朝から心も身体もリフレッシュしましょう。 呼吸に合わせて体幹を鍛え、ボディバランスを整えます。新鮮な朝を迎えましょう! 美しさを目的とした姿勢改善&メリハリのある女性らしい筋肉美にbodymakeしていくクラス 有酸素運動とキックボクシングや空手などの動きをリズムをつけて組み合わせた、格闘技ダンスエクササイズです。 ヨガのポーズで骨盤の歪みや肩こり・腰痛を解消し、姿勢改善&全身の引き締めに効果的! 美しく動くために必要な筋肉を鍛え、ボディラインを整えます!姿勢や身のごなしがキレイに!! 適度な筋肉をつけ、引き締まった身体と健康な美しさを手に入れる。前向きなココロを作るクラスです。 簡単なダンス要素を含むエアロビクスとZUMBAをおこなうクラスです。(初~中級向け) リズムや曲調に合わせてダンスのように楽しく動くヨガです。
金	13:20~14:20 14:40~15:40 15:50~16:50 20:10~21:10 21:20~22:10 7:30~8:20 3:50~9:40 5e★3 10:50~10:40 5e★3 10:50~11:50 12:00~13:00 13:10~14:10 第季防) 8:40~9:30 13:10~14:10 11:10~12:10 時間 13:20~14:20 時間	12名 12名 12名 12名 14名 14名 12名 12名 12名 12名 12名 12名 12名 10名 12名 12名 10名 12名 10名 12名	高校生以上の女性 高校生以上 高校生以上 高校生以上 高校生以上 高校生以上 大力 象 生後2ヶ月~1歳未満の赤ちゃんとママ 対象	14,300 円 / 13 回 12,870 円 / 13 回 10,890 円 / 11 回 10,890 円 / 11 回 10,890 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 11,880 円 / 12 回 13,200 円 / 12 回 13,200 円 / 12 回 7 受講料/回数 12,100 円 / 11 回	神の大岡高荒大原宮神の大川野野井庭田下神の山の神の神の神の神の神の神の神の神の神の神の神の神の神の神の神の神の神の神	テ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	女性対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。 太極拳の入門クラスです。定式12~24式を行います。はじめての方大歓迎! 定式12~24式、太極剣を行います。太極拳経験者におすすめのクラスです。 連続したパンチやキックのコンビでシェイブUPと体幹カUP! 体の疲れを取り身体をほぐしパランスを整え柔軟性をUPさせる教室です。 朝から心も身体もリフレッシュしましょう。 呼吸に合わせて体幹を鍛え、ボディバランスを整えます。新鮮な朝を迎えましょう! 美しさを目的とした姿勢改善&メリハリのある女性らしい筋肉美にbodymakeしていくクラス 有酸素運動とキックボクシングや空手などの動きをリズムをつけて組み合わせた、格闘技ダンスエクササイズです。 ヨガのポーズで骨盤の歪みや肩こり・腰痛を解消し、姿勢改善&全身の引き締めに効果的! 美しく動くために必要な筋肉を鍛え、ボディラインを整えます!姿勢や身のごなしがキレイに!! 適度な筋肉をつけ、引き締まった身体と健康な美しさを手に入れる。前向きなココロを作るクラスです。 簡単なダンス要素を含むエアロビクスとZUMBAをおごなうクラスです。(初〜中級向け) リズムや曲調に合わせてダンスのように楽しく動くヨガです。
会	13:20~14:20 14:40~15:40 15:50~16:50 20:10~21:10 21:20~22:10 7:30~8:20 8:50~9:40 9:50~10:40 se★③ 10:50~11:50 12:00~13:00 13:10~14:10 第予防) 8:40~9:30 10:00~11:00 11:10~12:10 時間 13:20~14:20 時間 16:30~17:40	12名 12名 12名 12名 14名 14名 12名 12名 12名 10名 12名 12名 10名 12名 10名 12名 104 12名	高校生以上の女性 高校生以上 高校生以上 高校生以上 高校生以上 高校生以上 高校生以上 大対 象 生後2ヶ月~1歳未満の赤ちゃんとママ 対 象 5歳以上の未就学児~中学生まで	14,300 円 / 13 回 12,870 円 / 13 回 10,890 円 / 11 回 10,890 円 / 11 回 10,890 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 11,880 円 / 12 回 13,200 円 / 11 回 受講料/回数 12,100 円 / 11 回	神原大岡高荒大嶌宮清井の上野・井庭田下・神の上の一番が、一番が、一番が、一番が、一番が、一番が、一番が、一番が、一番が、一番が、	ア ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	女性対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。 太極拳の入門クラスです。定式12~24式を行います。はじめての方大歓迎! 定式12~24式、
会	13:20~14:20 14:40~15:40 15:50~16:50 20:10~21:10 21:20~22:10 7:30~8:20 8:50~9:40 8:50~9:40 se★③ 10:50~11:50 12:00~13:00 13:10~14:10 第字時) 8:40~9:30 (8) 10:00~11:00 11:10~12:10 時間 13:20~14:20 時間 16:30~17:40 確認) 18:10~19:10	12名12名12名12名14名14名12名12名12名12名12名12名12名12名12名12名12名	高校生以上の女性 高校生以上 高校生以上 高校生以上 高校生以上 高校生以上	14,300 円 / 13 回 12,870 円 / 13 回 10,890 円 / 11 回 10,890 円 / 11 回 10,890 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 11,880 円 / 12 回 13,200 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 13,750 円 / 11 回	神 大 岡 高 荒 大 高 満 大 高 二 満 大 高 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二	ア ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	女性対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。 太極拳の入門クラスです。定式12~24式を行います。はじめての方大歓迎! 定式12~24式、太極剣を行います。太極拳経験者におすすめのクラスです。 連続したパンチやキックのコンビでシェイプUPと体幹力UP! 体の疲れを取り身体をはぐしパランスを整え柔軟性をUPさせる教室です。 朝から心も身体もリフレッシュしましょう。 呼吸に合わせて体幹を鍛え、ボディバランスを整えます。新鮮な朝を迎えましょう! 美しさを目的とした姿勢改善&メリハリのある女性らしい筋肉美にbodymakeしていくクラス 有酸素運動とキックボクシングや空手などの動きをリズムをつけて組み合わせた、格闘技ダンスエクササイズです。 ヨガのボーズで骨盤の歪みや肩こり・腰痛を解消し、姿勢改善&全身の引き締めに効果的! 美しく動くために必要な筋肉を鍛え、ボディティンを整えます!姿勢や身のこなしがキレイに!! 適度な筋肉をつけ、引き締まった身体と健康な美しさを手に入れる。前向きなココロを作るクラスです。 簡単なダンス要素を含むエアロビクスとZUMBAをおこなうクラスです。(初~中級向け) リズムや曲調に合わせてダンスのように楽しく動くヨガです。
☆	13:20~14:20 14:40~15:40 15:50~16:50 20:10~21:10 21:20~22:10 7:30~8:20 3:50~9:40 8:50~9:40 12:00~13:00 13:10~14:10 13:10~14:10 13:10~14:10 13:20~14:20 時間 13:20~14:20 日時間 16:30~17:40 18:10~17:00 16:00~17:00	12名12名12名12名14名12名12名12名12名12名12名12名12名12名	高校生以上の女性	14,300 円 / 13 回 12,870 円 / 13 回 10,890 円 / 11 回 10,890 円 / 11 回 10,890 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 11,880 円 / 12 回 13,200 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 13,750 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回	神 大 岡 高 荒 大 高 満 大 高 二 満 大 高 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二	ア ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	女性対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。 太極拳の入門クラスです。定式12~24式を行います。はじめての方大歓迎! 定式12~24式、水極剣を行います。太極拳経験者におすすめのクラスです。 連続したパンチやキックのコンピでシェイブUPと体幹カUP! 体が疲れを取り身体をほぐしパランスを整え柔軟性をUPさせる教室です。 朝から心も身体もリフレッシュしましょう。 呼吸に合わせて体幹を鍛え、ボディバランスを整えます。新鮮な朝を迎えましょう! 美しさを目的とした姿勢改善&メリハリのある女性らしい筋内美にbodymakeしていくクラス 有酸素運動とキックボクシングや空手などの動きをリズムをつけて組み合わせた、格闘技ダンスエクササイズです。 ヨガのボーズで骨盤の歪みや肩ごり・腰痛を解消し、姿勢改善&全身の引き締めに効果的! 美しく動くために必要な筋肉を鍛え、ボディラインを整えます!姿勢や身のごなしがキレイに!! 適度な筋肉をつけ、引き締まった身体と健康な美しさを手に入れる。前向きなココロを作るクラスです。 簡単なダンス要素を含むエアロピクスとZUMBAをおこなうクラスです。(初〜中級向け) リズムや曲調に合わせてダンスのように楽しく動くヨガです。
A	13:20~14:20 14:40~15:40 15:50~16:50 20:10~21:10 21:20~22:10 7:30~8:20 8:50~9:40 9:50~10:40 5e★③ 10:50~11:50 12:00~13:00 13:10~14:10 第字防) 8:40~9:30 10:00~11:00 11:10~12:10 時間 13:20~14:20 時間 16:30~17:40 7 7 7 7 8 16:00~17:00 7 7 7 8 16:00~17:00 17:15~18:15	12名12名12名12名14名12名12名12名12名12名12名12名12名12名12名	高校生以上の女性 高校生以上 高校生以上 高校生以上 高校生以上 本	14,300 円 / 13 回 12,870 円 / 13 回 10,890 円 / 11 回 10,890 円 / 11 回 10,890 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 11,880 円 / 12 回 13,200 円 / 12 回 13,200 円 / 12 回 13,200 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 13,750 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回	神原 大岡 別	ア ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	女性対象。海、空、自然、花の好きな方。突顔で躍ってリフレッシュできます。 太極拳の入門クラスです。定式12~24式を行います。はじめての方大歓迎! 定式12~24式、太極剣を行います。太極拳経験者におすすめのクラスです。 連続したバンチやキックのコンピでシェイブUPと体幹カUP! 体の疲れを取り身体をほぐしバランスを整え柔軟性をUPさせる教室です。 朝から心も身体もリフレッシュしましょう。 呼吸に合わせて体幹を観え、ボディバランスを整えます。新鮮な朝を迎えましょう! 美しさを目的とした姿勢改善&メリハリのある女性らしい筋肉美にbodymakeしていくクラス 有酸柔連動とキックボクシングや空手などの動きをリズムをつけて組み合わせた、格闘技ダンスエクササイズです。 ヨガのボーズで骨盤の歪みや肩こり・腰痛を解消し、姿勢改善&全身の引き締めに効果的! 美しく動くために必要な筋肉を鍛え、ボディラインを整えます!姿勢や身のこなしがキレイに!! 適度な筋肉をつけ、引き締まった身体と健康な美しさを手に入れる。前向きなココロを作るクラスです。 簡単なダンス要素を含むエアロピクスとZUIMBAをおごならクラスです。(初~中級向け) リズムや曲調に合わせてダンスのように楽しく動くヨガです。 内容 いにはベピーグルーミングやママに抱ってされての運動、ママは産後の体の回復にも有効なエクササイズを行います。 内容 いにはベピーグルーミングやママに抱ってされての運動、ママは産後の体の回復にも有効なエクササイズを行います。 内容 いた成と高製度の技を習得します。 小路つびグンスをマスターしよう!保護者の方もスタジオの中で見学できますので、安心してご参加ください。 で必修科目となったダンスを基礎から練習します。
☆	13:20~14:20 14:40~15:40 15:50~16:50 20:10~21:10 21:20~22:10 7:30~8:20 8:50~9:40 9:50~10:40 5e★③ 10:50~11:50 12:00~13:00 13:10~14:10 第字防) 8:40~9:30 10:00~11:00 11:10~12:10 時間 13:20~14:20 時間 16:30~17:40 確認) 18:10~19:10 ス 16:00~17:00 ス 17:15~18:15 15:40~16:30	12名12名12名12名14名12名12名12名12名12名12名12名12名12名12名12名12名	高校生以上の女性 高校生以上 高校生以上 高校生以上 高校生以上 高校生以上 本対象 生後2ヶ月~1歳未満の赤ちゃんとママ 対象 ち歳以上の未就学児~中学生まで コントロールテスト合格者(小学生~中学生) 4歳以上の未就学児 小学生 小学生 ス ス	14,300 円 / 13 回 12,870 円 / 13 回 10,890 円 / 11 回 10,890 円 / 11 回 10,890 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 11,880 円 / 12 回 13,200 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回	神 大 岡 大 岡 高 荒 大 嶌 宮 請 小 請 十 下 所 田 下 師 日 下 日 日 下 日 日 下 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日		女性対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。 太極拳の入門クラスです。定式12~24式を行います。はじめての方大歓迎! 定式12~24式、太極劇を行います。太極拳経験者におすすめのクラスです。 連続したバンチやキックのコンピでシェイブUPと体幹カUP! 体の疲れを取り身体をほぐしバランスを整え柔軟性をUPさせる教室です。 朝から心も身体もリフレッシュしましょう。 呼吸に合わせて体幹を鍛え、ボディバランスを整えます。新鮮な朝を迎えましょう! 美しさを目的とした姿勢改善者メリハリのある女性らしい筋内美にbodymakeしていくクラス 有酸素運動とキックボクシングや空手などの動きをリズムをつけて組み合わせた。格闘技ダンスエクササイズです。 ヨガのボーズで骨盤の歪みや肩こり・腰痛を解消し、姿勢改善8全身の引き締めに効果的! 美しく動くために必要な筋肉を鍛え、ボディラインを整えます!姿勢や身のこなしがキレイに!! 適度な筋肉をつけ、引き締まった身体と健康な美しさを手に入れる。前向きなココロを作るクラスです。 簡単なダンス要素を含むエアロピクスとZUMBAをおごなシクラスです。(初~中級向け) リズムや曲調に合わせてダンスのように楽しく動くヨガです。
金	13:20~14:20 14:40~15:40 15:50~16:50 20:10~21:10 21:20~22:10 7:30~8:20 8:50~9:40 9:50~10:40 5e★③ 10:50~11:50 12:00~13:00 13:10~14:10 13:10~14:10 第季時) 8:40~9:30 10:00~11:00 11:10~12:10 時間 13:20~14:20 時間 16:30~17:40 7 16:00~17:00 7 17:15~18:15 15:40~16:30 17:30~18:40	12名12名12名12名12名14名12名12名12名12名12名12名12名12名	高校生以上の女性 高校生以上 高校生以上 高校生以上 高校生以上 お 象 生後2ヶ月~1歳未満の赤ちゃんとママ 対 象 生後2ヶ月~1歳未満の赤ちゃんとママ 対 な 対 な は以上の未就学児~中学生まで コントロールテスト合格者(小学生~中学生) 4歳以上の未就学児 小学生 2、3歳の未就学児(保護者の付き添い可) 5歳以上の未就学児~中学生まで	14,300 円 / 13 回 12,870 円 / 13 回 10,890 円 / 11 回 10,890 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 11,880 円 / 12 回 13,200 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回	神原 大岡 高 荒大嶌宮 群 4 高 新 前 五 TAC GRANDSOUI 宮		女性対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。 太極拳の入門グラスです。定式12~24式を行います。はじめての方大歓迎! 定式12~24式、太極剣を行います。太極拳経験者におすすめのクラスです。 運統したバンチやキックのコンピでシェイブUPと体幹カUP! 体の疲れを取り身体をほぐしバランスを整え柔軟性をUPさせる教室です。 朝から心も身体もリフレッシュしましょう。 呼吸に合わせて体幹を鍛え、ボディバランスを整えます。新鮮は朝を迎えましょう! 美しさを目的とした姿勢改善&メリハリのある女性らしい筋内美にbodymakeしていくクラス 有酸素運動とキックボクシングや空手などの動きをリズムをつけて組み合わせた、格闘技ダンスエクササイズです。 ヨガのボーズで骨端の歪みや肩こり・腰痛を解消し、姿勢改善&全身の引き締めに効果的! 美しく動くために心要な筋肉を殺え、ボディラインを整えます!姿勢や身のごなしがキレイに!! 適度な筋肉をつけ、引き締まった身体と健康な美しさを手に入れる。前向きなココロを作るクラスです。 商単なダンス要素を含むエアロピクスとZUMBAをおこなうクラスです。(初~中級向け) リズムや曲調に合わせてダンスのように楽しく動くヨカです。 内容 いにはベピーグルーミングやママに抱っこされての運動、ママは産後の体の回復にも有効なエクササイズを行います。 内容 に気を引き締め空手を学びます。 田返りなど高徴度の技を習得します。 い踊ってダンスをマスターしよう!保護者の方もスタジオの中で見学できますので、安心してご参加ください。 で必修科目となったダンスを基礎から練習します。 コウセでリズム体操をしたり、かけっこ、ボール遊びなど楽しみながら全身運動し、リズム感や集中力を養います。 コウロでリズム体操をしたり、かけっこ、ボール遊びなど楽しみながら全身運動し、リズム感や集中力を養います。
☆	13:20~14:20 14:40~15:40 15:50~16:50 20:10~21:10 21:20~22:10 7:30~8:20 8:50~9:40 9:50~10:40 5e★③ 10:50~11:50 12:00~13:00 13:10~14:10 8:40~9:30 10:00~11:00 11:10~12:10 時間 13:20~14:20 時間 16:30~17:40 ス 16:00~17:00 ス 17:15~18:15 15:40~16:30 17:30~18:40 15:00~15:50	12名12名12名12名14名14名12名12名12名12名12名12名12名12名12名12名12名12名	高校生以上の女性 高校生以上 高校生以上 高校生以上 高校生以上 高校生以上 本対象 生後2ヶ月~1歳未満の赤ちゃんとママ 対象 ち歳以上の未就学児~中学生まで コントロールテスト合格者(小学生~中学生) 4歳以上の未就学児 小学生 小学生 ス ス	14,300 円 / 13 回 12,870 円 / 13 回 10,890 円 / 11 回 10,890 円 / 11 回 10,890 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 11,880 円 / 12 回 13,200 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回	神 大 岡 大 岡 高 荒 大 嶌 宮 請 小 請 十 下 所 田 下 師 日 下 日 日 下 日 日 下 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日		女性対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。 太極拳の入門クラスです。定式12~24式を行います。はじめての方大歓迎! 定式12~24式、太極劇を行います。太極拳経験者におすすめのクラスです。 連続したバンチやキックのコンピでシェイブUPと体幹カUP! 体の疲れを取り身体をほぐしバランスを整え柔軟性をUPさせる教室です。 朝から心も身体もリフレッシュしましょう。 呼吸に合わせて体幹を鍛え、ボディバランスを整えます。新鮮な朝を迎えましょう! 美しさを目的とした姿勢改善者メリハリのある女性らしい筋内美にbodymakeしていくクラス 有酸素運動とキックボクシングや空手などの動きをリズムをつけて組み合わせた。格闘技ダンスエクササイズです。 ヨガのボーズで骨盤の歪みや肩こり・腰痛を解消し、姿勢改善8全身の引き締めに効果的! 美しく動くために必要な筋肉を鍛え、ボディラインを整えます!姿勢や身のこなしがキレイに!! 適度な筋肉をつけ、引き締まった身体と健康な美しさを手に入れる。前向きなココロを作るクラスです。 簡単なダンス要素を含むエアロピクスとZUMBAをおこなラクラスです。(初~中級向け) リズムや曲調に合わせてダンスのように楽しく動くヨガです。
金	13:20~14:20 14:40~15:40 15:50~16:50 20:10~21:10 21:20~22:10 7:30~8:20 8:50~9:40 9:50~10:40 5e★③ 10:50~11:50 12:00~13:00 13:10~14:10 8:40~9:30 10:00~11:00 11:10~12:10 時間 13:20~14:20 時間 16:30~17:40 ス 16:00~17:00 ス 17:15~18:15 15:40~16:30 17:30~18:40 15:00~15:50	12名12名12名12名14名14名12名12名12名12名12名12名12名12名12名12名12名12名12名12名12名12名	高校生以上の女性 高校生以上 高校生以上 高校生以上 高校生以上 お	14,300 円 / 13 回 12,870 円 / 13 回 10,890 円 / 11 回 10,890 円 / 11 回 10,890 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 11,880 円 / 12 回 13,200 円 / 12 回 13,200 円 / 12 回 13,200 円 / 12 回 13,750 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 14,300 円 / 13 回 14,300 円 / 13 回	神原 大 岡 高 荒 大 真 宮 請 小 師 五 TAC GRANDSOUL 宮 十 園 TAC	ア ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	女性対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。 太極拳の入門グラスです。定式12~24式を行います。はじめての方大歓迎! 定式12~24式、太極剣を行います。太極拳経験者におすすめのクラスです。 運統したバンチやキックのコンピでシェイブUPと体幹カUP! 体の疲れを取り身体をほぐしバランスを整え柔軟性をUPさせる教室です。 朝から心も身体もリフレッシュしましょう。 呼吸に合わせて体幹を鍛え、ボディバランスを整えます。新鮮は朝を迎えましょう! 美しさを目的とした姿勢改善&メリハリのある女性らしい筋内美にbodymakeしていくクラス 有酸素運動とキックボクシングや空手などの動きをリズムをつけて組み合わせた、格闘技ダンスエクササイズです。 ヨガのボーズで骨端の歪みや肩こり・腰痛を解消し、姿勢改善&全身の引き締めに効果的! 美しく動くために心要な筋肉を殺え、ボディラインを整えます!姿勢や身のごなしがキレイに!! 適度な筋肉をつけ、引き締まった身体と健康な美しさを手に入れる。前向きなココロを作るクラスです。 商単なダンス要素を含むエアロピクスとZUMBAをおこなうクラスです。(初~中級向け) リズムや曲調に合わせてダンスのように楽しく動くヨカです。 内容 いにはベピーグルーミングやママに抱っこされての運動、ママは産後の体の回復にも有効なエクササイズを行います。 内容 に気を引き締め空手を学びます。 田返りなど高徴度の技を習得します。 い踊ってダンスをマスターしよう!保護者の方もスタジオの中で見学できますので、安心してご参加ください。 で必修科目となったダンスを基礎から練習します。 コウセでリズム体操をしたり、かけっこ、ボール遊びなど楽しみながら全身運動し、リズム感や集中力を養います。 コウロでリズム体操をしたり、かけっこ、ボール遊びなど楽しみながら全身運動し、リズム感や集中力を養います。
金	13:20~14:20 14:40~15:40 15:50~16:50 20:10~21:10 21:20~22:10 7:30~8:20 8:50~9:40 8:50~9:40 5e★③ 10:50~11:50 12:00~13:00 13:10~14:10 8:40~9:30 11:10~12:10 時間 13:20~14:20 時間 16:30~17:40 730~17:40 17:15~18:15 15:40~16:30 17:30~18:40 15:00~15:50 15:00~15:50 16:00~16:50	12名12名12名12名14名14名12名12名12名12名12名12名12名12名12名12名12名12名12名12名12名12名12名12名	高校生以上の女性 高校生以上 高校生以上 高校生以上 高校生以上 お	14,300 円 / 13 回 12,870 円 / 13 回 10,890 円 / 11 回 10,890 円 / 11 回 10,890 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 11,880 円 / 12 回 13,200 円 / 12 回 13,200 円 / 12 回 13,200 円 / 12 回 13,750 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回	神原 大阿高荒大嶌宮 講小 講 五 TAC GRANDSOUI 宮五 TAC	ア ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	女性対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。 大権撃の入門クラスです。定式12~24式を行います。はじめての方大歓迎! 定式12~24式、太極剣を行います。太極拳経験者におすすめのクラスです。 連続したパンチやキックのコンビでシェイプUPと体幹カUP! 体の疲れを取り身体をほぐしバランスを整え柔軟性をUPさせる教室です。 棚から心も身体もリフレッシュしましょう。 呼吸に合わせて体幹を鍛え、ボディバランスを整えます。新鮮な朝を迎えましょう! 美しきを目的とした姿勢改善&メリハリのある女性らしい筋肉美にbodymakeしていくクラス 有磁素運動とキックボクシングや空手などの動きをリズムをつけて組み合わせた。格闘技ダンスエクササイズです。 ヨガのボースで骨盤の歪みや同こり・腰痛を解消し、姿勢改善&ショの引き締めに効果の卵り! 美しく動くために必要な物内を鍛え、ボディラインを整えます!姿勢や身のこなしがキレイに!! 適度な筋肉をつけ、引き締まった身体と健康な美しさを手に入れる。前向きなココロを作るクラスです。 簡単なダンス要素を含むエアロビクスとZUMBAをおこなうクラスです。(初〜中級向け) リズムや曲調に合わせてダンスのように楽しく動くヨガです。 内容 したはベビーグルーミングやママに抱っこされての運動、ママは産後の体の回復にも有効なエクササイズを行います。 内容 した気を引き締め空手を学びます。 国返りなど高雑度の技を習得します。 い流ってダンスをマスターしよう!保護者の方もスタジオの中で見学できますので、安心してご参加ください。 で必修科目となったダンスを見破から練習します。 かせてリズム体袋をしたり、かけっこ、ボール遊びなど楽しみながら全身連動し、リズム感や集中力を養います。 もに気を引き締め空手を学びます。
会	13:20~14:20 14:40~15:40 15:50~16:50 20:10~21:10 21:20~22:10 7:30~8:20 8:50~9:40 9:50~10:40 5e★③ 10:50~11:50 12:00~13:00 13:10~14:10 8:40~9:30 10:00~11:00 11:10~12:10 時間 13:20~14:20 時間 13:20~14:20 7:30~14:20 15:40~16:30 17:30~18:40 15:40~16:30 17:30~18:40 15:00~15:50 17:00~18:00	12名 12名 12名 12名 14名 11名 12名 12名 12名 12名 12名 12名 12名 12名 12	高校生以上の女性 高校生以上 高校生以上 高校生以上 高校生以上 高校生以上 対象 生後2ヶ月~1歳未満の赤ちゃんとママ 対象 5歳以上の未就学児~中学生まで コントロールテスト合格者(小学生~中学生) 4歳以上の未就学児 小学生 2、3歳の未就学児(保護者の付き添い可) 5歳以上の未就学児~中学生まで 4歳以上の未就学児 小学生 小学生 小学生	14,300 円 / 13 回 12,870 円 / 13 回 10,890 円 / 11 回 10,890 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 11,880 円 / 12 回 13,200 円 / 12 回 13,200 円 / 12 回 13,200 円 / 12 回 13,750 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回	神原 大阿高荒大嶌宮 講小 講 五 TAC GRANDSOUI 宮五 TAC	 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	女性対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。 太極拳の入門クラスです。定式12~24式を行います。はしめての方大教迎! 生成したバンチやキックのコンピでシェイプUPと体幹カUP! 体の旅れを取り身体をほぐしバランスを整え柔軟性をUPさせる教室です。 朝から心も身体もリフレッシュしましょう。 ・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
金	13:20~14:20 14:40~15:40 15:50~16:50 20:10~21:10 21:20~22:10 7:30~8:20 3:50~9:40 5e★③ 10:50~11:50 12:00~13:00 13:10~14:10 13:20~14:20 時間 13:20~14:20 時間 16:30~17:40 7:30~18:10 7:30~18:40 17:30~18:40 17:00~15:50 12:50~13:50 14:00~15:00	12名 12名 12名 12名 14名 14名 12名 12名 12名 12名 12名 12名 12名 12名 12名 12	高校生以上の女性	14,300 円 / 13 回 12,870 円 / 13 回 10,890 円 / 11 回 10,890 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 11,880 円 / 12 回 13,200 円 / 12 回 13,200 円 / 12 回 13,200 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 13,310 円 / 11 回 13,310 円 / 11 回 13,310 円 / 11 回	神原 大阿高荒大嶌宮 講小 講 五 TAC GRANDSOUI 宮五 TAC	ア ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	女性対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。 太極拳の入門クラスです。定式12~24式、左横射を行います。はじめての方大歓迎! 定式12~24式、太横射を行います。太極拳経験者におすすめのクラスです。 連続したパンチやキックのコンビでシェイブリアと体幹かDIP! 体の疲れを取り身体をほぐしバランスを整え柔軟性をUPさせる教室です。 朝からしむ身体もリフレッシュしましょう。 「中吸に合かせて体幹を殺力、ボディパランスを整えます。新鮮な朝を迎えましょう! 実しさを目的とした姿勢改善&メリハリのある女性らしい筋肉葉にbodymakeしていくクラス 有際素運動とキックボクシングや空手などの動きをリズムをつけて組み合わせた。格韻技ダンスエクササイズです。 ヨガのボーズで骨盤の歪みや同ごり・腰痛を解消し、姿勢改善&全身の引き終めに効果的! 更しく動くために必要な筋肉を鍛え、ボディラインを整えます!姿勢や身のごなしがキレイに!! 適度な筋肉をつけ、引き締まった身体と健康な美しさを手に入れる。前向きなココロを作るクラスです。 間単なダンス要素を含むエアロビクスとZUMBAをおごなうクラスです。(初〜中級向け) リズムや曲洞に合わせてダンスのように楽しく動くヨガです。 内容 いにはベビーグルーミングやママに抱っこされての運動、ママは産後の体の回復にも有効なエクササイズを行います。 内容 にはベビーグルーミングやママに抱っこされての運動、ママは産後の体の回復にも有効なエクササイズを行います。 内容 に気を引き締め空手を学びます。 内容 いたはベビーグルーミングでスを見みられてので見挙できますので、安心してご参加ください。 で必修科目となったダンスを基礎から練習します。 「大海、佐藤とこト」かいっこ、ボール遊びなど楽しみながら全身運動し、リズム感や集中力を養います。 かいる、技術をデータンスを夢でひます。 かいる、教権、ミニトランボリンの練習をします。 此が箱、教権、ミニトランボリンの練習をします。 此が箱、教権、ミニトランボリンの練習をします。 此が箱、教権、ミニトランボリンの練習をします。 のが着、鉄棒、ミニトランボリンの練習をします。
金	13:20~14:20 14:40~15:40 15:50~16:50 20:10~21:10 21:20~22:10 7:30~8:20 8:50~9:40 9:50~10:40 5e★③ 10:50~11:50 12:00~13:00 13:10~14:10 第字防) 8:40~9:30 11:10~12:10 時間 13:20~14:20 時間 16:30~17:40 7、17:15~18:15 15:40~16:30 17:30~18:00 17:30~18:00 12:50~13:50 14:00~15:00 15:10~16:10	12名12名12名12名12名14名12名	高校生以上の女性 高校生以上 高校生以上 高校生以上 おする 対象 生後2ヶ月~1歳未満の赤ちゃんとママ 対象 5歳以上の未就学児~中学生までコントロールテスト合格者(小学生~中学生) 4歳以上の未就学児 小学生 2、3歳の未就学児(保護者の付き添い可) 5歳以上の未就学児~中学生まで 4歳以上の未就学児 小学生 小学生 小学生 小学生 4歳以上の未就学児 小学生 小学生 小学生 小学生 4歳以上の未就学児	14,300 円 / 13 回 12,870 円 / 13 回 10,890 円 / 11 回 10,890 円 / 11 回 10,890 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 11,880 円 / 12 回 13,200 円 / 12 回 13,200 円 / 12 回 13,200 円 / 11 回 12,100 円 / 11 回 14,300 円 / 11 回 14,300 円 / 11 回 14,300 円 / 11 回 13,310 円 / 11 回 13,310 円 / 11 回 14,520 円 / 12 回	神原 大阿高荒大嶌宮 講小 講 五 TAC GRANDSOUI 宮五 TAC		女性対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。 大成準の入門クラスです。定式12~24式を行います。はじめての方大歓迎! 定式12~24式、太塚教を行います。太極学経験者におすすめのクラスです。 連続したパンチやキックのコンピでシェイブUPと体幹力UP! 体が変れを取り身体をほぐしバランスを整え柔軟性をUPさせる発室です。 朝から心も身体もリフレッシュしましょう。 「呼吸に合わせて体幹を鍛え、ボディバランスを整えます。新鮮な朝を迎えましょう! 更しきを目的とした姿勢改善&メリハリのある女性らしい筋肉美にbodymakeしていくクラス 有酸素運動とキックボクシングや空手などの動きをリズムをつけて組み合わせた。格側接ダンスエグササイズです。 ヨカのボーズで骨盤の歪みや肩こり・緩痛を解消し、姿勢改善&全身の引き締めに効果的! 美しく動くために必要な筋肉を鍛え、ボディラインを繋えます!姿勢や身のこなしがキレイに!! 適度な筋肉をつけ、引き締まった身体と健康を美しさを手に入れる。前向きなココロを作るクラスです。 簡単なグンス要素を含むエアロピクスととUMBAをおこなシクラスです。(初~中級向け) リズムや曲調に合わせてダンスのように楽しく動くヨガです。 内容 いにはベビーグルーミングやママに抱っこされての運動、ママは産後の体の回復にも有効なエクササイズを行います。 内容 いにはベビーグルーミングやママに抱っこされての運動、ママは産後の体の回復にも有効なエクササイズを行います。 か客 いにはベビーグルーミングを望スターしよう!保護者の方もスタシオの中で見学できますので、安心してご参加ください。 での修科目となったダンスをマスターしよう!保護者の方もスタシオの中で見学できますので、安心してご参加ください。 での修科目となったダンスを登録の影響します。 おけてリズム体操をしたり、かけっこ、ボール遊びなど楽しみながら全身運動し、リズム感や集中力を養います。 いじて、マット・能び給・ミニトランボリンも行います。 跳び箱、鉄棒、ミニトランボリンの練習をします。 東び箱、鉄棒、ミニトランボリンの練習をします。

【休講教室】・1/5(木)、3/30(木)ベリーダンス ・1/6(金)骨盤体操、ヨーガ、産後ヨガ 【教室注意事項】

^{※.1} アクロバット教室にご参加いただくには体験を行い、コーチのチェックを受けてからとなります。